



9月 給食献立表



2023年

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1 金	麻婆豆腐 三色ごま和え 甘夏缶	粉 乳 ★お好み焼き	豚ひき肉・絹ごし豆腐・蒸しかまぼこ 麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵・ベーコン あおのり・かつお節	車糖・かたくり粉・オリーブ油・ごま 薄力粉・ながいも・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・ほうれんそう・りよくとうもやし なつみかん缶詰・キャベツ	460kcal 22.2g
2 土	ナポリタンスパゲッティー サーモンフライ りんごゼリー かきたま汁	牛 乳 おにぎり煎餅	ベーコン・鶏卵・煮干し・普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 サーモンフライ・なたね油 甘辛せんべい	たまねぎ・ほんしめじ・青ピーマン にんじん・りんご缶詰・ほうれんそう えのきたけ	467kcal 19.7g
4 月	肉じゃが 一食納豆 パナナ	粉 乳 ★ココアゼリー	豚ばら・うずら卵水煮缶詰 糸引き納豆・脱脂粉乳・普通牛乳 寒天・クリーム	じゃがいも・車糖・オリーブ油	たまねぎ・にんじん さやいんげん・バナナ	488kcal 22.6g
5 火	チキンカツ 温野菜 豆腐の味噌汁 パイナップル	粉 乳 ★チョコチップボーロ	鶏もも・鶏卵・蒸しかまぼこ 絹ごし豆腐・カットわかめ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・なたね油 ホットケーキミックス・有塩バター・車糖 ミルクチョコレート	キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ブロッコリー・こねぎ パインアップル缶詰	489kcal 24.4g
6 水	さつまい スパニッシュオムレツ オレンジ	バナップアイスクリーム	鶏もも・絹ごし豆腐・油揚げ・麦みそ 鶏卵・普通牛乳・クリーム プロセスチーズ・ベーコン アイスクリーム	さといも・じゃがいも・オリーブ油	大根・にんじん・西洋かぼちゃ・ごぼう りよくとうもやし・なす・こねぎ・ほうれんそう バレンシアオレンジ	435kcal 14.3g
7 木	魚の西京焼き 春雨の酢の物 南瓜のみそ汁 パナナ	粉 乳 ★チョコサンド	麦みそ・さつまい揚げ・蒸しかまぼこ 鶏卵・わかめ・油揚げ・煮干し 脱脂粉乳	白身魚・車糖・緑豆はるさめ・ごま油 食パン・ミルクチョコレート	きゅうり・にんじん・西洋かぼちゃ・こねぎ パナナ	465kcal 27.1g
8 金	豚肉と野菜の炒め物 春巻き パイナップル	麦 茶 ★わかめおにぎり べつたらづけ	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ・麦みそ わかめ	車糖・オリーブ油・春巻・なたね油 めし	青ピーマン・なす・さやいんげん・にんじん キャベツ・たまねぎ・こねぎ パインアップル缶詰・べつたら漬	434kcal 14.2g
9 土	焼きそば いわしあげ 人参&椎茸スープ ピーチゼリー	牛 乳 厚切りバームクーヘン	豚もも・蒸しかまぼこ あおのり・さつまい揚げ 煮干し・普通牛乳	中華めん・オリーブ油 バームクーヘン	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ えのきたけ・こねぎ・もも缶詰	443kcal 21.6g
11 月	豚肉と干大根の煮物 ふくさ焼き パナナ	粉 乳 ★かりんとう	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ 豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・脱脂粉乳	車糖・オリーブ油・ホットケーキミックス 黒砂糖・なたね油	切干しだいこん・にんじん・さやいんげん ごぼう・れんこん・生しいたけ・バナナ	475kcal 24.7g
12 火	八宝菜 鮭の塩焼き 甘夏缶	ジョア プレーン ★ハウレンソウケーキ	豚ばら・うずら卵水煮缶詰 蒸しかまぼこ・べにざけ・鶏卵 普通牛乳	車糖・かたくり粉・オリーブ油 ジョア プレーン・ホットケーキミックス 有塩バター	はくさい・チンゲンサイ・にんじん 青ピーマン・ほうれんそう・ヤングコーン なつみかん缶詰	462kcal 20.9g
13 水	チーズハンバーグ ほうれん草ソテー トマト みそ汁 パイナップル	粉 乳 プッチンプリン	牛ひき肉・豚ひき肉・プロセスチーズ 木綿豆腐・鶏卵・ベーコン・脱脂粉乳	パン粉・車糖・オリーブ油 カスタートプディング	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ ほうれんそう・ほんしめじ・スイートコーン缶詰 トマト・パイナップル缶詰	426kcal 25.1g
14 木	白身魚の甘露煮 酢味噌和え 南瓜のみそ汁 オレンジ	粉 乳 ★スイートポテト	油揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵 カットわかめ・麦みそ・わかめ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・クリーム・普通牛乳	白身魚・かたくり粉・なたね油・車糖 ごま・さつまいも・有塩バター	大根・にんじん・きゅうり・西洋かぼちゃ こねぎ・バレンシアオレンジ	461kcal 23.2g
15 金	ひじき炒め メンチカツ パナナ	粉 乳 ★チヂミ	鶏もも・ほしひじき・油揚げ 蒸しかまぼこ・脱脂粉乳・ベーコン 普通牛乳	じゃがいも・車糖・オリーブ油 なたね油・かたくり粉・薄力粉・ごま油	にら・にんじん・バナナ	472kcal 20.7g
16 土	カレーうどん 小松菜のサラダ りんごゼリー	牛 乳 UFOパン	豚ばら・蒸しかまぼこ・ま昆布 かつお節・ベーコン・普通牛乳	うどん・オリーブ油・かたくり粉 マヨネーズ・ごま・ロールパン	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・こねぎ こまつな・りよくとうもやし・りんご缶詰	487kcal 20.0g
19 火	鶏肉と野菜のうま煮 野菜男爵コロッケ パイナップル	粉 乳 ★ツナパン	鶏もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ 脱脂粉乳・普通牛乳・鶏卵 まぐろ缶詰	さといも・オリーブ油・車糖・コロッケ なたね油・ホットケーキミックス・有塩バター マヨネーズ	れんこん・ごぼう・にんじん・生しいたけ 大根・さやいんげん・パインアップル缶詰 たまねぎ	470kcal 20.5g
20 水	鶏肉のチリソース アスパラスパンテー ジャが芋の味噌汁 オレンジ	粉 乳 ★りんごゼリー	鶏もも・ベーコン・油揚げ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・寒天	なたね油・かたくり粉・車糖 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 じゃがいも	生しいたけ・たまねぎ・青ピーマン にんじん・ほんしめじ・アスパラガス・こねぎ バレンシアオレンジ・りんご缶詰 りんご飲料	461kcal 22.3g
21 木	白身魚の香味焼き 春雨とかかに蒲鉾の酢の物 南瓜のみそ汁 梨	粉 乳 ★揚げパン	かに風味かまぼこ・鶏卵・わかめ 油揚げ・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 普通牛乳	白身魚・車糖・かたくり粉 緑豆はるさめ・ごま油・食パン・薄力粉 グラニュー糖・なたね油	しょうが・きゅうり にんじん・西洋かぼちゃ こねぎ・もも缶詰	437kcal 25.3g
22 金	野菜ラーメン しゅうまい 甘夏缶	粉 乳 ☆フライドポテト	焼き豚・なると しゅうまい・脱脂粉乳	中華めん・オリーブ油・白湯 フライドポテト	たまねぎ・りよくとうもやし・キャベツ・こねぎ にんじん・スイートコーン缶詰・なつみかん缶詰	454kcal 17.0g
25 月	豚骨煮 ジャこ&三色和え パイナップル	粉 乳 ★サクサクココアクッキー	豚もも・厚揚げ・うずら卵水煮缶詰 蒸しかまぼこ・麦みそ・しらす 脱脂粉乳	さといも・黒砂糖・オリーブ油・車糖 ごま・薄力粉	にんじん・大根・さやいんげん ほうれんそう・りよくとうもやし パインアップル缶詰	478kcal 24.9g
26 火	【お誕生会】 お月見ランチ ナポリタンスパゲッティ インディアンサラダ なす田楽 白身魚の竜田揚げ 人参蒲鉾 すまし汁 カクテルゼリー	麦 茶 ロールケーキ (カスタード)	ロースハム・ベーコン・鶏もも・鶏卵 焼き抜きかまぼこ・煮干し	オリーブ油・マカロニ・スパゲッティ かたくり粉・じゃがいも・マヨネーズ 車糖・白身魚・なたね油・ゼリー さくらんぼゼリー・ロールケーキ	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・きゅうり キャベツ・スイートコーン・なす・にんにく えのきたけ・こねぎ	486kcal 20.4g
27 水	春雨中華スープ 豆腐の揚げボール オレンジ	粉 乳 ★マヨコーントースト	鶏もも・かに風味かまぼこ・鶏ひき肉 さくらえび・木綿豆腐・鶏卵 脱脂粉乳・ベーコン・エダムチーズ	普通はるさめ・じゃがいも・さといも オリーブ油・かたくり粉・なたね油 食パン・マヨネーズ	にんじん・大根・こまつな・ほんしめじ 生しいたけ・にら・バレンシアオレンジ スイートコーン	438kcal 21.8g
28 木	ブリのごま照り焼き キャベツの酢の物 豆腐の味噌汁 パナナ	粉 乳 ★フランクソテー	ぶり・かに風味かまぼこ・鶏卵・わかめ 絹ごし豆腐・カットわかめ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・フランクフルト	ごま・車糖・ごま油	キャベツ・きゅうり・にんじん・こねぎ パナナ	465kcal 29.9g
29 金	ポークカレー シーチキン&温野菜 クロレラ	麦 茶 元気ヨーグルト アンパンマンせんべい	豚ばら・まぐろ缶詰・蒸しかまぼこ	じゃがいも・オリーブ油 元気ヨーグルト・甘辛せんべい	にんじん・たまねぎ・ほんしめじ ブロッコリー・福神漬・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・トマト	439kcal 11.5g
30 土	【運動会】 せんべい ワッフル クッキー			甘辛せんべい・ドーナツ・ビスケット		14kcal 0.2g

(※このマークの日はご飯はいりません)

★は手作りおやつです。



・26日(火)お誕生会.. お米を0.5合持たせてください。(たんぼぼ・つくし・ひまわり組)

・30日(土)運動会.. 給食はありません。(袋菓子準備しています。)

